

Dlaczego warto pływać ?

Krótką rozprawą o walorach i zaletach sportu jakim jest pływanie.

- ▶ Aby wyczerpująco udzielić odpowiedzi na to pytanie należałoby rozpocząć wykład trwający co najmniej 6 godzin. Jednak gdybym to uczynił 95% czytających zakończyłoby lekturę na tym właśnie slajdzie. Postaram się więc krótko, treściwie oraz tak, by każdy kto dotrwa do ostatniego slajdu udał się nazajutrz popływać. Więc do dzieła!

Pływanie jest sportem całego życia

Pływanie, a raczej zabawę w wodzie można rozpocząć już od chwili przyjścia dziecka na świat. Umiejętność skutecznego radzenia sobie w wodzie można nabyć od ok. 3-4 roku życia. Poprawnych ruchów pływackich można się nauczyć w wieku ok. 6-7 lat. Mistrzostwo sportowe w pływaniu osiąga się w wieku 17-24 lata. Uprawiać pływanie można do bardzo zaawansowanej starości. Ta rozpiętość sprawia, że pływanie jest sportem całego życia.



Pływanie jest sportem wczesnym

Prawo oraz względy etyczne zezwalają niewielu dyscyplinom sportowym na rozpoczęcie ukierunkowanego szkolenia już od klasy I szkoły podstawowej. Wczesne rozpoczęcie uprawiania tych dyscyplin warunkuje osiągnięcie mistrzostwa sportowego a kariera sportowa nie trwa niestety zbyt długo. Pływanie jest najbardziej ogólnorozwojowym sportem z całego grona dyscyplin tzw. wczesnych.



Pływanie jest dobroczynne zdrowiu

Rozwój cywilizacyjny niesie za sobą niestety niedostatek ruchu, a ruch jest niezbędny do prawidłowego rozwoju i zachowania zdrowia na długi czas. Uprawianie pływania może tę lukę zapełnić. Pływanie jako jedyny sport odciąża układ kostno-stawowy wzmacniając jednocześnie mięśnie posturalno-szkieletowe a więc te, które odpowiadają za utrzymanie prawidłowej sylwetki naszego ciała. Korekcja i kompensacja wad postawy jest niekwestionowana. W pływaniu wszystkie ruchy opierają się na symetrii – obciążenie jest takie same dla prawej i lewej strony. Zimna woda hartuje poprawiając tym samym układ odpornościowy człowieka. Pływanie mogą uprawiać ludzie z chorobami serca i układu oddechowego.



Pływanie jako sport użytkowy

Dobra umiejętność pływania podnosi standard bezpieczeństwa. Pozwala uczestniczyć w wielu profesjach, we wszystkich sportach wodnych oraz jest przepustką do wielu ciekawych zawodów. W przypadku kontuzji narządu ruchu jest świetnym narzędziem rehabilitacyjnym. Ze względu na właściwości wody pomaga odprężyć się, zrelaksować oraz zażyć rekreacji po dniu w pracy, nauki w szkole, uczelni.



Pływanie jest mało kontuzyjne

Z racji na właściwości fizyczne wody oraz siły wyporu pływanie nie obciąża układu kostno-stawowego. Pływanie mogą uprawiać ludzie o znacznych dysfunkcjach ruchowych a nawet niepełnosprawni. Jedynymi kontuzjami są te, wynikające z braku zachowania bezpieczeństwa oraz występujące już w sporcie wyczynowym zmiany przeciążeniowe na skutek bardzo dużych obciążeń treningowych.



Pływanie kształtuje pozytywne postawy

Pływanie jest piękną lecz wymagającą dyscypliną sportową. Jej uprawianie wyrabia systematyczność, siłę woli, wytrwałość, poczucie własnej wartości oraz nawyk dbałości i odpowiedzialności za swoje zdrowie w dalszym życiu.



Jakie są korzyści uprawiania pływania w oddziale sportowym?

- ▶ Dziecko zdobędzie, udoskonali umiejętności pływackie, podniesie standard bezpieczeństwa.
- ▶ Ma możliwość uprawiania pięknej, korzystnej zdrowiu dyscypliny sportowej.
- ▶ Połączenie zajęć sportowych z zajęciami szkolnymi stwarza możliwość swobodnego planowania zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych.
- ▶ Wytwarza w dziecku pozytywne postawy.
- ▶ Dziecko zyskuje narzędzie do dbania o swoje zdrowie przez całe życie.



Światowa Organizacja Zdrowia zaleca
uprawianie pływania co najmniej 3 razy
w tygodniu



Dziękuję

Do zobaczenia na pływalni!

Tomasz Mucuś